

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

ДИКОРАСТУЩИЕ ПЛОДЫ

ЯГОДЫ

ГРИБЫ



**МИНИСТЕРСТВО ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА
РСФСР**

**ДИКОРАСТУЩИЕ ПЛОДЫ,
ЯГОДЫ, ГРИБЫ**

**ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ЛЕСНАЯ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ“
Москва 1969**

Сбор лесных плодов, ягод, орехов и грибов имеет важное значение в снабжении населения продуктами питания. Благодаря содержанию большого количества сахаров, витаминов, кислот, ароматических и других полезных веществ дикорастущие плоды и ягоды являются ценными пищевыми продуктами и применяются в лечебных целях от многих болезней.

Наши леса очень богаты разнообразными ягодами, плодами и многочисленными видами съедобных грибов. Многие лесные растения применяются в народной и научной медицине и служат сырьем для витаминной и фармацевтической промышленности.

В справочник вошло более 80 видов основных лесных плодов, ягод, орехов, грибов и лекарственно-технических растений. По каждому виду растений дается краткая ботаническая характеристика, указание о его распространении, времени цветения, созревания и сбора.

В описании грибов указана категория их съедобности и в каком виде чаще всего употребляются (соленом, маринованном, сушеном, жареном).

Для некоторых видов растений приводятся также простейшие приемы сбора, способы сушки, упаковки и транспортировки.

Работа рассчитана на работников лесного хозяйства, занимающихся заготовкой дикорастущих пищевых продуктов и лекарственно-технического сырья.

ДИКОРАСТУЩИЕ ПЛОДЫ • ЯГОДЫ • ГРИБЫ



УДК 634. 987

Дикорастущие плоды и ягоды встречаются в самых разнообразных почвенно-климатических условиях от Крайнего Севера до предгорий Северного Кавказа, от Калининградской обл. до Сахалина и Камчатки.

Велико разнообразие видов дикорастущих лесных плодов, ягод и орехов. Около 60 видов их заготавливается в нашей стране.

Особо важное значение приобретают дикорастущие ягодники северных районов европейской части.

Районы тундры и тайги с большим количеством сфагновых болот богаты клюквой, брусникой, голубикой, морошкой, малиной, рябиной. Организация приемки ягод непосредственно на местах заготовок обеспечит значительное освоение этих богатств. Еще мало освоенными остаются богатства кедровых лесов Сибири и Дальнего Востока.

Недостаточно используются природные богатства Северного Кавказа. В этих районах в большом количестве можно заготавливать очень ценные лесные плоды, ягоды и орехи.

Сбор лесных плодов и ягод имеет важное значение в снабжении населения продуктами питания. Дикорастущие плоды, ягоды и орехи составляют здоровую, вкусную и приятную добавку к нашей постоянной пище. Они содержат большое количество сахаров, кислот, витаминов, бел-

ков, ароматических и других ценных веществ и имеют большое значение в борьбе со многими болезнями.

Чтобы улучшить использование богатейших запасов пищевых продуктов наших лесов, предприятиям и организациям лесного хозяйства нужно организовать заготовку и переработку плодов и ягод в местах их массового роста.



**ДИКОРАСТУЩИЕ
ПЛОДЫ,
ЯГОДЫ И ОРЕХИ**

Яблоня лесная

Malus silvestris Mill.

Широко распространена в европейской части СССР, от Ленинграда, Новгорода, Костромы до южных границ Советского Союза. В северных районах растет на опушках небольшими группами, на юге образует заросли значительных размеров. Особенно много яблони на Северном Кавказе, в Курской, Воронежской, Белгородской обл. и на Украине.

Плоды созревают в августе—сентябре.

В диких яблоках содержится большое количество пектиновых веществ, яблочной, лимонной, виноградной кислот, а также имеются сахара и витамины С, А, В, В₂.

Яблоки перерабатываются на соки, повидло, квас, желе, вино и тесто. В пищевой промышленности сок из дикорастущих яблок ценится за высокое содержание органических кислот и пектина. Сушеные плоды идут на приготовление фруктово-чайных и кофейных напитков.

В Сибири и на Дальнем Востоке растет яблоня сибирская. Плоды созревают в августе—сентябре.

Из плодов яблони сибирской готовят варенье, компот, квас, мармелад, повидло. Яблочный сок — хорошее противогрибковое средство.



Груша обыкновенная

Pyrus communis L.

Растет на Северном Кавказе, в Крыму, в Ростовской, Воронежской, Белгородской и Курской обл., а также на Украине, в Белоруссии, на Дальнем Востоке и в Средней Азии. Северная граница произрастания проходит через Смоленскую и Рязанскую обл. Здесь груша встречается отдельными деревьями и небольшими группами. На юге груша растет большими массивами.

Встречается несколько форм груши обыкновенной. Они различаются по величине, форме, окраске и вкусовым качествам плода.

Созревает груша в августе — сентябре.

В плодах груши много сахара и дубильных веществ, мало кислот.

После сбора груши могут долго лежать, отчего вкус их значительно улучшается.

Плоды употребляются в свежем виде, а также в сушеном, печеном, вареном и моченом. Их перерабатывают на тесто, повидло, вино, квас, морс, пастилу, всевозможные начинки.

Груша сушится на компоты.



Вишня кустарниковая, степная

Cerasus fruticosa Woron.

Распространена в степной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Западной Сибири, Среднем Поволжье, на Южном Урале, в Казахстане. На западе граница распространения степной вишни проходит через Ивановскую и Курскую обл., захватывает южную часть Свердловской обл. и идет далее на восток до Омска. Местами степной вишней заняты огромные площади. Растет вишня в светлых лесах, по опушкам, холмам, на склонах каменистых гор.

Плоды созревают в конце июля или в августе.

В свежем виде плоды вишни степной переносят транспортировку лучше, чем культурные.

Употребляется в свежем виде. Вишню сушат, перерабатывают на сок, сироп, кисель, варенье.

На Кавказе и в южных районах РСФСР в диком виде растет вишня раскидистая.



Абрикос обыкновенный

Armeniaca Vulgaris Lam.

Растет в диком виде по сухим и щебенистым склонам в горах Дагестана, встречается в Средней Азии, на Тянь-Шане.

Цветет в марте—апреле, плоды созревают в июле—августе.

Плоды абрикоса обыкновенного имеют ароматный, горьковато-сладкий вкус, содержат яблочную, лимонную и винную кислоты, витамин С и до 11% сахара.

Употребляются в свежем виде и перерабатываются на повидло, варенье, компоты, соки, ликеры. Из ядра абрикоса получают абрикосовое масло.

Плоды абрикоса, высушенные с косточкой, называются урюк-хасак, а разрезанные на две дольки — курага.



Алыча, слива растопыренная

Prunus divaricata Ldb.

Растет на Северном Кавказе, в Закавказье, в Средней Азии, Крыму. Особенно много ее в Краснодарском крае. Светолюбивое и не требовательное к почве растение. Чаще всего встречается в опушечных зарослях.

Алыча цветет рано, в апреле, а иногда в марте, ее цветы часто побиваются заморозками. Плоды созревают в конце июля—августе. Зрелые плоды имеют приятный кисловатый вкус. Алыча содержит витамин С, дубильные вещества, кислот содержит в три раза больше, чем садовая слива.

Встречается несколько форм алычи с желтыми, красными, розовыми, темно-фиолетовыми плодами; различаются они также по форме, размеру, вкусу плодов, по времени цветения и созревания.

В свежем виде лучше всего сохраняется желтая алыча. В холодильнике она может храниться несколько месяцев.

Для перевозки алычу собирают недозрелой.

Из алычи варят варенье, компот, пюре, повидло, а также готовят мармелад и желе.



Мушмула германская

Mespilus germanica L.

Мушмула растет на Северном Кавказе, в Закавказье и Крыму в виде подлеска. Поднимается в горы до 1200 м над уровнем моря.

Плоды мушмулы созревают в октябре или ноябре.

В мушмале содержится до 10% сахара, яблочная кислота, пектин.

Плоды мушмулы сильно вяжущие, терпкие, могут долго лежать, после чего становятся мягкими и вкусными. Употребляются в свежем виде и перерабатываются на пастилу, мармелад, вино.



Рябина обыкновенная

Sorbus aucuparia L.

Распространена в лесах повсеместно от юга Украины и Кубани до лесов Хибин, Колымы, Курильских островов. Особенно много рябины в Свердловской, Пермской обл., Удмуртской АССР и других районах Российской Федерации.

Рябина — хороший медонос. Цветет в мае — июне. Созревает в августе, и до глубокой осени плоды остаются на дереве. После того как плоды тронет мороз, они становятся более вкусными, поэтому их быстро поедают птицы. Из-за этого промышленный сбор рябины следует производить до заморозков.

Плоды лучше собирать с плодоножками, так как с ними они меньше портятся при транспортировке в свежем виде. Плоды без плодоножек целесообразно высушивать. Свежую рябину транспортируют в деревянных ящиках или корзинах весом до 50 кг, а сухую — в мешках до 48 кг.

Рябина содержит яблочную и лимонную кислоту, витамин С, значительное количество каротина, горькие дубильные вещества.

В семенах рябины содержится около 22% масла.

В пищевой промышленности рябина используется для изготовления наливок, пастилы, желе, для подкрашивания конфет, приготовления витаминного сиропа.

Рябина используется в народной медицине.



Боярышник

Crataegus L.

В СССР произрастает 17 видов боярышника. Наиболее распространен боярышник кроваво-красный. Растет и хорошо плодоносит в подлеске широколиственных лесов и дубрав. Чаше встречается в редколесье, на опушках, по берегам рек лесной и лесостепной зон европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири, в Средней Азии.

Цветет боярышник в мае — июне, созревает в сентябре — октябре.

Плоды боярышника употребляются в свежем виде. Из них готовят варенье, желе, суррогаты кофе и чая. Они ценны как народное лечебное средство от сердечных болезней.

Боярышник сушат. Влажность сушеных плодов не должна превышать 14%.

Упаковывают сухие плоды боярышника в тканевые мешки, вмещающие по 40—50 кг.



Барбарис обыкновенный

Berberis Vulgaris L.

Распространен в западных и южных районах европейской части РСФСР. Особенно много барбариса в диком состоянии в Предкавказье, где он образует значительные по площади заросли. Растет в Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, в Средней Азии.

Барбарис широко введен в садово-парковую культуру. Цветет барбарис в мае — июне в течение 15—20 дней, является хорошим медоносом. Ягоды созревают в сентябре — октябре. Съедобны в свежем виде. Собирать их лучше, когда тронет мороз.

Из ягод барбариса готовят варенье, соки, квас, мармелады и соленья. На Кавказе они используются в качестве приправы к мясным и овощным блюдам.

Кора и ягоды барбариса используются как кровоостанавливающее и закрепляющее желудок средство.

Ягоды, кора и корни барбариса содержат различные алкалоиды, в том числе барберин. В СССР имеется 12 форм барбариса.



Калина обыкновенная

Viburnum opulus L.

Дико произрастает почти по всей территории СССР, за исключением Крайнего Севера и полупустынь. В степных районах она растет на влажных почвах по овражным лесам и берегам рек.

Зацветает калина в средней полосе России в конце мая — начале июня, в южных районах — в апреле, а в северных и в Сибири — во второй половине июня. За полмесяца цветения 1 га зарослей калины (в среднем) дает пчелам 30 кг меда. Ягоды созревают в августе — сентябре. Плодоносят ежегодно.

Свежие ягоды сочные и горькие. При подмораживании горечь ослабевает. Тушеная калина используется для начинки пирогов. В последнее время пищевая промышленность начала выпускать калину, протертую с сахаром.

В народной медицине применяется как лечебное средство.



Черемуха обыкновенная

Padus racemosa Lam.

Растет в европейской части СССР от северной границы лесотундры до Крыма, на Кавказе и в Закавказье, а также на большей части Сибири и Дальнего Востока, в горном лесном поясе Средней Азии.

Спелые плоды черемухи содержат различные сахара, яблочную и лимонную кислоты, они ароматны и вкусны. Используются как вяжущее средство при расстройстве желудка. Сушеные и размолотые вместе с косточками ягоды дают черемуховую муку, которая используется в кондитерском производстве. На севере из черемуховой муки делают кисели.



Кизил

Cornus mas L.

Основные массивы дикорастущего кизила находятся в лесах Северного Кавказа, Крыма, Закавказья, Средней Азии, Молдавии.

Плоды кизила созревают в августе — сентябре.

Употребляется кизил в свежем виде, а также перерабатывается на варенье, компот, повидло, пастилу, сиропы, наливки.

Кизил используется как противоцинготное и вяжущее средство.



Тёрн, слива колючая

Prunus Spinosa L.

Растет на сухих полянах, опушках леса, овражных склонах, по берегам рек, вдоль дорог.

Большие заросли тёрна на Северном Кавказе, в Крыму, Поволжье, Курской, Орловской и Воронежской обл. Встречается также на Украине, в Белоруссии, Латвии, единичными экземплярами в Ульяновской, Горьковской, Калининской и Владимирской обл.

Цветет до появления листьев в конце марта или апреле.

Плоды созревают в конце июля—августе. Кислые и терпкие на вкус плоды хорошо держатся на кустах, становятся более съедобными в свежем виде после заморозков. В свежем виде могут храниться до 20 дней.

Из тёрна варят варенье, повидло, делают наливки, компоты. Плоды тёрна сушат.



Смородина черная

Ribes nigrum L.

Растет по берегам рек во всей лесной зоне европейской части СССР. Много смородины в лесах Сибири и Дальнего Востока. Особенно крупные ягоды у смородины на побережье Сахалина и Камчатки. Созревает смородина в июле — августе. Собирают ягоды в период полной зрелости.

Ягоды смородины отличаются очень высокими вкусовыми качествами и содержанием витамина С. Они употребляются в свежем виде и перерабатываются на варенье, мармелады, сиропы, соки. Очень ценным продуктом является смородина, протертая с сахаром.

Смородина широко применяется в медицине.

Хорошо высушенные ягоды при сжимании в горсти должны легко рассыпаться и не окрашивать рук.



Смородина красная

Ribes rubrum L.

Встречается в европейской части РСФСР, в Сибири, на Урале, по всему Предкавказью и Закавказью, а также на Украине — в Житомирской и Киевской обл.

Растет вместе с другими кустарниками на опушках, приречных склонах и в поймах рек. В народе иногда красную смородину называют поречкой.

Созревает красная смородина в августе и до поздней осени сохраняет ягодную кисть в отличие от легкоосыпающейся черной смородины.

Ягоды красного цвета, кисловатые, менее вкусны, чем ягоды черной смородины. Употребляются в свежем виде, а также идут на приготовление соков, сиропов, варенья, настоек, наливок.

В соке красной смородины содержится значительное количество пектина, поэтому большая часть ягод идет на приготовление желе.



Малина обыкновенная

Rubus idaeus L.

Распространена малина в северной и средней полосах СССР, на Кавказе. Растет в смешанных и хвойных лесах по рощам и кустарникам, по опушкам, полянам и вырубкам, в оврагах, по берегам рек и ручьев.

Цветет малина в мае — июне, созревает в конце июля — начале августа. Она является прекрасным медоносом. С каждого гектара малинника пчелы собирают до 60 кг душистого меда.

Ягоды малины очень ароматные, содержат много сахаров, свободные кислоты, красящее вещество, пектин, витамин С.

Малину употребляют в свежем виде, перерабатывают на соки, компоты, кисели, варят варенье, джемы, желе, готовят наливки, ликеры, настойки и т. д. Из свежей малины делают замечательное вино.

Сушеная малина применяется как потогонное средство при простудных заболеваниях.



Земляника лесная

Fragaria Vesca L.

Распространена во всех областях РСФСР (кроме Черноморья и Нижнего Поволжья), на Урале, в Прибалтике, Белоруссии. В Средней Азии, Казахстане растет земляника восточная.

Земляника растет на полянах, вырубках, на опушках леса, на сухих травянистых склонах, в широколиственных и еловых лесах.

Созревает земляника в конце июня или в начале июля. Ягода очень нежная, собирать ее нужно в сухую погоду утром, когда опадет роса, и в конце дня, до появления росы, так как покрытые росой ягоды быстро портятся.

Ягоды очень вкусны, содержат витамин С, сахара, эфирное масло, лимонную, хинную и яблочную кислоты, богаты железом. Свежие плоды земляники используют как хороший диетический продукт и перерабатывают на сиропы, кисели, наливки, настойки, варенье, начинки для конфет и мороженого. Сухие ягоды земляники применяют для лечебных целей, а ее отвар — хорошее потогонное средство.

Сушат землянику в печах или плодовоовощных сушилках. Упаковывают сушеную землянику в мешки по 50 кг.



Клубника луговая

Fragaria Viridis Duch.

Растение лесостепной зоны. Распространена в Куйбышевской, Ульяновской, Оренбургской обл., Башкирии, а также центральных районах РСФСР, в Сибири и на Кавказе.

Ягоды клубники душистые и сладкие, по качеству и целебным свойствам они немного уступают ягодам земляники. Собирают ягоды клубники обычно в июле. Сбирать нужно без плодоножек и придерживаться тех же правил, как при сборе земляники. Ягоды в свежем виде очень вкусные.

Перерабатывают клубнику на сиропы, кисели, джемы; широко применяется в кондитерской, пищевой и ликероводочной промышленности. В стерилизованном виде клубника хорошо хранится.

В сушеном виде используется подобно землянике как потогонное средство.



Облепиха

Hippophaë rhamnoides L.

Растет по берегам рек, озер, на островах, по склонам гор.

Распространена в Западной и Восточной Сибири, в Саянах, на Урале и Кавказе. Особенно много облепихи в Алтайском крае, Тувинской и Бурятской АССР, в Иркутской обл.

Ягоды облепихи созревают в середине сентября и не опадают до конца марта. Их не собирают до морозов. Промороженная ягода теряет горечь, становится приятно-кислого вкуса с запахом ананаса. Ягоды облепихи содержат витамины А, С и В.

Сборщики облепихи расстилают под кустами полог и сбивают на него мерзлую ягоду, затем отвеивают ее от сора и ссыпают в мешки. В замороженном состоянии ягоды долго хранятся и хорошо транспортируются.

Из ягод готовят варенье, кисель, желе, пастилу, получают облепиховое масло, которое применяется для лечения ожогов, обморожений, ревматизма, язвенных заболеваний, дизентерии. Облепиха обладает исключительными противоцинготными свойствами.



Шиповник

Rosa L.

Распространен повсеместно, кроме Крайнего Севера. Особенно много шиповника в Башкирской, Марийской, Татарской АССР, Рязанской, Горьковской обл., в Краснодарском и Ставропольском краях. Растет по берегам и поймам рек, в оврагах, лесах. Расцветает в мае — июне или июле, в зависимости от мест произрастания. Плоды созревают в конце августа — сентябре.

В плодах шиповника содержится большое количество витамина С. Более богаты витамином плоды шиповника, произрастающего в средних и северных областях РСФСР, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Зрелые плоды шиповника сочные и мягкие и при сборе легко раздавливаются, поэтому собирать их следует немного раньше полного созревания, когда плоды уже имеют свою естественную окраску, но еще не стали мягкими. Собранный шиповник сушат, удаляют остатки цветочной чашечки и упаковывают в чистые мешки по 40—50 кг.

Из плодов шиповника готовят кисели, экстракты, компоты, варенье, повидло и др.

Основные потребители шиповника — витаминная промышленность и аптеки.



Клюква болотная

Oxycoccus palustris Pers.

Клюква — очень распространенная ягода. Растет в северной и средней полосах европейской части СССР, в Сибири и на Дальнем Востоке.

Созревает клюква в августе — сентябре. Собирать ее можно до глубокой осени и весной, как только сойдет снег. Благодаря высокому содержанию лимонной и бензойной кислот спелые ягоды хорошо сохраняются в свежем виде в течение почти всего года. Клюква богата витамином С.

Транспортируется в бочках, корзинах емкостью не более 50 кг.

Клюква является ценным пищевым продуктом. Она употребляется в свежем виде, широко используется в кондитерской и ликеро-водочной промышленности.

Наиболее ценные продукты, вырабатываемые из этой ягоды, — клюква в сахарной пудре и клюква, протертая с сахаром.

С лекарственной целью употребляется экстракт клюквы в качестве прохладительного и жаропонижающего средства.



Брусника

Vaccinium Vitis idaea L.

Брусника широко распространена в хвойных и лиственных лесах всей лесной зоны СССР, в районах Урала и Сибири, в лесотундре и тундре.

Созревает брусника в августе—сентябре. Ягоды брусники содержат инвертные сахара, лимонную, яблочную и бензойную кислоты. Благодаря бензойной кислоте брусника хорошо сохраняется в свежем виде. Транспортируется в свежем виде, моченая или в собственном соку в 50-килограммовых бочках с вложенными полиэтиленовыми мешками.

Из брусники готовят варенье, соки, кисели, сиропы, пастилу, карамельные начинки.

Ягоды брусники используются в качестве противоцинготного средства.



Черника

Vaccinium myrtillus L.

Растет черника в смешанных и еловых лесах, сосновых борах, по всей нечерноземной и отчасти черноземной полосе европейской части СССР. На севере доходит до Кольского полуострова. Встречается в горной тундре, на Урале и в горных районах Грузии.

Ягоды черники созревают в августе.

В ягодах содержится в небольшом количестве лимонная и яблочная кислоты, 2,74% сахара. Витамин С в ягодах не содержится, зато витамином А они вдвое богаче молока.

Ягода черники нежная. Сбирать ее нужно зрелой, без плодоножек, в корзинки или лукошки, чтобы она не мялась. Собранную чернику надо сразу перерабатывать.

Черника идет для варенья, киселей, сиропов, соков, экстрактов, джемов, употребляется в свежем виде. Она является прекрасным материалом для виноделия.

Черника — прекрасный медонос. Мед, собранный с цветов черники, ароматный и приятный на вкус.

Сушеная черника применяется в медицине при желудочных заболеваниях.



Голубика

Vaccinium uliginosum L.

Голубика — очень распространенная ягода на севере. Растет преимущественно в еловых, в сосновых с порослью березы лесах западной и северной полосы Российской Федерации, включая арктические острова: Колгуев, Вайгач, Новая Земля. Распространена во всей нечерноземной полосе. Богаты голубикой леса Сибири и Дальнего Востока.

Голубика — хороший медонос, цветет она в июне, созревает в начале августа. Ягоды нежные, и собирать их надо очень осторожно. Транспортировку переносит плохо.

Ягоды голубики по витаминности превосходят бруснику, очень вкусные, употребляются в свежем виде, используются для варенья, киселей, вина. Можно делать голубику протертую с сахаром. Сок из свежих ягод и отвар из сухих ягод применяется в лечебных целях.

Голубика является хорошим противогрибковым средством.



Ежевика

Rubus caesius L.

Распространена ежевика по всей европейской части СССР, в Средней Азии, в азиатской части растет до Алтая. Очень много ежевики в Краснодарском крае. Растет по кустарникам, в рощах и на открытых местах, по низким берегам рек и ручьев, на сыроватых опушках.

Ягоды созревают в конце августа. Употребляют ежевику в свежем виде и перерабатывают на соки, вина, морсы, желе, варенья, кисели.

Ягоды ежевики сушат и используют для выработки фиолетовой краски. Листья ежевики дают лучший суррогатный чай.

В ягодах содержится витамин С и значительное количество лимонной кислоты, что придает им кислый вкус.

Ежевика применяется как потогонное и противовоспалительное средство.

Ежевика — прекрасный медонос.



Куманика

Rubus nessensis W. Hall.

Ягоды куманики в отличие от ягод ежевики покрыты сизым налетом.

Растет по холмистым песчаным местам, чаще всего в сосновых лесах, по берегам рек, среди кустарников, на опушках.

Распространена в европейской части Российской Федерации, на Кавказе, в Сибири. Далеко на север не заходит.

Цветет куманика в июне — июле, созревает в июле — августе.

Ягоды идут на варенье, джем, кисели, соки, используются в виноделии.



Княженика

Rubus arcticus L.

Ягода красно-бурая, темно-вишневая или красная с чернью, похожа на ежевику и куманику, но меньше и круглее, созревает в июле — августе.

Княженика — северная ягода. Растет княженика в высокоширотной тундре, на островах Ледовитого океана, по всему арктическому побережью от Мурманска до Чукотки. Встречается княженика также в Ярославской, Ивановской, Калининской, Псковской и Горьковской обл. Ее можно встретить на лесных болотах вместе с морошкой, ежевикой, куманикой. Разводить ее можно на торфяниках в средней полосе.

Княженика считается лучшей дикорастущей ягодой севера. Отличные сладкие ягоды ее имеют вкус, аромат и запах ананаса.

Ягоды употребляются в свежем виде, из них варят варенье, приготавливают наливки, вина, ликеры, кисели, морсы.

Княженика содержит сахара (глюкоза и фруктоза), витамин С, лимонную и яблочную кислоты. Княженика — отличный десерт, безвредный краситель напитков, испытанное лекарство от цинги.



Костяника

Rubus saxatilis L.

Типичная ягода широколиственных лесов.

Растет в лиственных и еловых лесах, на лесных полянах, разреженных местах. Распространена в центральных областях европейской части СССР, в Западной и Восточной Сибири. Встречается на Северном Кавказе и в Закавказье.

Ягоды костяники очень красивы, созревают в июле. Зрелая костяника — сочная с косточкой ягода, имеет вкус граната.

Из костяники готовят кисель, соки, мусс, желе, компот, сиропы, квас. Размолотые семена костяники — очень вкусная приправа к пище.

Костяника используется в народной медицине как средство при желудочных заболеваниях, от удушья, против цинги и пр.



Морошка

Rubus chamaemorus L.

Растет морошка в Арктике, спускаясь до 55° северной широты, на тундровых и торфяных болотах, в багульниковом сосняке, по низинам и окраинам болот. Особенно много ее в Архангельской, Мурманской, Омской, Томской, Тюменской обл., Коми АССР, Красноярском крае.

Ягоды морошки созревают в июле. Они имеют кислото-пряный винный вкус; содержат витамин С и пектин — это делает морошку хорошим противосцинготным средством и незаменимой ягодой для приготовления маринада.

Употребляется морошка в моченом и маринованном видах, перерабатывается на варенье, настойки, наливки.

Наиболее подходящей для сбора является созревающая ягода. В этом состоянии она твердая и неплохо выдерживает перевозку. Созревшая морошка становится мягкой и требует немедленной переработки.



Лимонник китайский

Schizandra chinensis Baill.

Многолетняя деревянистая лиана. Вьющийся стебель достигает 10—15 м в длину и 2 см в диаметре.

Растет по опушкам смешанного леса, берегам таежных рек, ручьев, по горным склонам, на песчаных почвах. Распространен в Приморском, Хабаровском краях, Амурской обл.

Созревает лимонник китайский в августе — сентябре. Плоды — ягоды красного цвета в кистях.

Население использует лимонник как ягоду бодрости, которая устраняет усталость. В медицине лимонник используется для лечения гипертонии, нервных заболеваний, авитаминоза. Против дизентерии лимонник действует быстрее и лучше, чем бактериофаг.

Ягоды лимонника содержат эфирное масло, яблочную, лимонную и винную кислоты, углеводы, витамин С.

Из ягод лимонника приготавливают сиропы, морсы, конфеты, их используют в ликеро-водочной промышленности.

Собирают зрелые ягоды лимонника кистями в корзины. Удаляют постороннюю примесь и сушат в печах или сушилках. Упаковывают в мешки по 50 кг.



Актинидия

Actinidia Lindl.

Лиана, взбирающаяся на деревья до 25 м.

Растет актинидия в Приморье, Приамурье, на Сахалине. Известно три вида дикорастущей актинидии — коломикта, полигама, аргута. Отличаются они длиной лианы, размером, окраской и формой ягод.

Актинидия коломикта — самый северный вид. Она растет на Сахалине и на материке, от устья Амура по всему Сихотэ-Алиню. В горы она поднимается до 1300 м.

Встречается в Китае и Японии. В культуре успешно растет в средней полосе России.

Ягоды поспевают в конце августа.

Спелые плоды актинидии зеленоватого цвета, очень сладкие, с приятным вкусом и тонким ароматом ананаса, с высоким содержанием витамина С и сахара.

Ягоды актинидии употребляют в свежем виде и перерабатывают на варенье, повидло, сок, пастилу, мармелад, а также используют для приготовления мороженого, мусса, наливки.

В народной медицине ягоды актинидии используются как противоцинготное, слабительное и глистогонное средство.



Виноград амурский

Vitis amurensis Rupr.

Быстрорастущая мощная лиана, достигающая 20 м и более в длину и до 15 м в диаметре.

Виноград растет в лесах Приморья, Кореи и Китая, по берегам рек, на прогалинах, опушках, склонах гор. В местах вырубок и на горах образует непроходимые и обильно плодоносящие заросли.

Зрелые ягоды черно-фиолетового цвета, кисло-сладкие, употребляются в свежем виде, перерабатываются на соки, настойки, варенье, идут на сушку. Из сока амурского винограда готовят густое, красное вино. Виноград хорошо сохраняется зимой в квашеном виде.



Тут (тутовое дерево, шелковица)

Morus L.

В диком и полудиком состоянии растет в Закавказье, Средней Азии, на юге европейской части РСФСР. Широко применяется при создании в южных районах защитных лесных полос.

Встречается два вида шелковицы — белая и черная. Ягоды созревают в августе. В них содержится до 18% сахара.

Используются ягоды шелковицы для приготовления наливки, спирта, уксуса, мармелада, пастилы, варенья, компотов.



Можжевельник

Juniperus communis L.

Можжевельник распространен почти по всей лесной зоне СССР, как подлесок сухих сосновых боров и еловых лесов. Реже встречается в заболоченных местах на моховых болотах.

Цветет можжевельник весной.

Шишковые плоды созревают на второй год в сентябре и содержат эфирное масло, яблочную, уксусную и муравьиную кислоты, до 40% сахара, витамин С, воск. Вкус можжевельновых ягод сладковато-пряный, с ароматическим запахом. Собирают ягоды так же, как ягоды облепихи, стряхивая на расстеленный под кустом брезент. Затем их очищают от мусора и сушат.

Можжевельное масло применяется для бальзамических целей, при лечении ран. В пищевой промышленности из ягод вырабатывают морс, пиво, ликер. Можжевельный сироп используется в кондитерских изделиях.

Плоды можжевельника широко используются для получения целебных отваров, настоек, экстрактов для лечения различных заболеваний.

В Крыму, на Кавказе и в Сибири встречается можжевельник казацкий. Его черного цвета с сизым налетом и зеленой мякотью ягоды имеют резкий характерный запах. Их нельзя путать с ягодами можжевельника обыкновенного, так как они ядовиты.



Орех грецкий

Juglans regia L.

В СССР дико растет в Средней Азии, а также местами на Кавказе (Закавказье). В культуре широко распространен на Кавказе, в Крыму, Средней Азии, на юге и юго-западе европейской части СССР.

Ядро ореха содержит до 65% высококачественного масла, 18% белков, 8,7% углеводов. Незрелые плоды очень витаминозны (зеленая оболочка содержит от 1050 до 3036 мг витамина С). Витаминозны также листья. Плоды и листья имеют лечебное значение.

Плоды созревают в августе — сентябре. Собирают орехи во второй половине сентября или в октябре, когда они опадут на землю.

Хорошо просушенные орехи хранятся в течение 2—3 лет. Влажность орехов не должна превышать 10%.

Упаковывают грецкие орехи в полотняные мешки по 50 кг или в бумажные до 30 кг

На Дальнем Востоке, в Приморском крае и на Среднем Амуре в диком виде растет орех маньчжурский. Очень толстокорый, ядро вкусное, но очень мелкое и заключено в крепкую толстую скорлупу. На долю ядра приходится только 18%, а скорлупа составляет 82% от веса ореха.



Лещина

Corylus L.

На территории СССР наиболее распространена лещина обыкновенная.

Распространена лещина в лиственных и смешанных лесах европейской части Российской Федерации и на Украине. Северная граница проходит по линии Ленинград, Киров и далее к Уралу. Урал не пересекает.

Растет в подлеске и на открытых местах. Требовательна к плодородию и влажности почвы.

В Восточной Сибири (юго-востоке Забайкалья), на Дальнем Востоке (средняя приамурская часть, Приморский край) растет очень морозостойкая и засухостойкая лещина разнолистная. На Кавказе встречается лещина древовидная — медвежий орех.

Созревает лещина в конце августа — сентябре. После созревания орех быстро опадает.

Орехи лещины очень питательны и содержат около 65% жиров и 16% белков. Масло, полученное из лещиновых орехов, идет на изготовление высыхающего масла, применяемого в живописи.

Следует собирать только зрелые орехи. Собранные орехи лещины очищают от плюски и сушат на солнце, рассыпав тонким слоем, или в сушилках при температуре не более +40°

Влажность орехов должна быть не более 14—15%. Упаковываются орехи в тканевые мешки по 50 кг.



Кедр сибирский (сосна кедровая сибирская)

Pinus sibirica Mayr.

В диком виде распространен почти по всей Сибири, на северо-востоке европейской части СССР, северном Урале. На Дальнем Востоке и в Уссурийском крае произрастает кедр корейский.

В горах Восточной Сибири, Дальнего Востока, а также по Охотскому побережью, на Камчатке растет кедровый стланик.

Кедровые орехи очень маслянисты, в ядре содержится до 68% масла. Кедровое масло отличается высокими пищевыми качествами.

Кедровый жмых содержит до 45% белка, 35% крахмала и значительное количество витамина В.

Созревают кедровые орехи в конце августа — начале сентября. Нельзя собирать шишки с недозрелыми орехами, так как качество таких орехов низкое.

Орехи после сбора необходимо как можно скорее сушить до влажности не более 16%. Упаковывают орехи в льняные или джутовые мешки.



Бук

Fagus L.

Естественно произрастает на Кавказе и в Крыму бук восточный, в Западной Украине, Западной Белоруссии, Калининградской обл. и в горном Крыму — бук лесной.

Ядро ореха содержит до 50% жира. Употреблять буковый орех можно только в поджаренном виде, так как в ядре ореха содержится ядовитое вещество — фагин. Поджаренные орехи имеют приятный вкус.

Из буковых орехов вырабатывают масло, которое используется в кондитерской промышленности. Буковое масло безвредно, так как оно не содержит фагина. Выход масла составляет до 28% от веса орехов. Сбор орехов начинается в августе и продолжается в течение полутора-двух месяцев, по мере опадания орехов. В основном орехи осыпаются в октябре. Собранные орехи провеивают и сушат до влажности 10—11%.



Каштан

Castanea Mill.

Плоды каштана созревают в октябре — ноябре. Большие урожаи повторяются через 6 лет. На свободе начинает плодоносить с 3—5-летнего возраста.

Естественно произрастает на Кавказе, главным образом вдоль Черноморского побережья, на Северном Кавказе, небольшими участками в верховьях р. Белой (приток р. Кубани). В нашей стране в культуре распространен мало, главным образом на Кавказе, в Молдавии и юго-западной Украине.

Плоды настоящего каштана сладкие и питательные. В них содержится 40,4% углеводов, 4,5% белков, 4% жиров.

Каштаны употребляются в пищу в свежем, вареном и печеном виде. Наиболее вкусны свежие каштаны, но они плохо хранятся. Поэтому каштаны сушат.

Пищевая промышленность использует плоды настоящего каштана для изготовления суррогатного кофе.

Зрелые плоды каштана опадают. В этот период их собирают. Сушат каштаны в течение 1—2 дней. Влажность сушеных каштанов не должна превышать 14%. Упаковывают каштаны в мешки и хранят в штабелях на складах с хорошей вентиляцией.



Среди богатой растительности нашей страны встречается много видов лекарственных растений, из них более 150 используются в научной медицине.

Широкое признание и распространение получили такие целебные растения, как шиповник, облепиха, китайский лимонник, ландыш, валериана, женьшень, левзея и др.

Лекарственные вещества располагаются в различных частях растения: цветках, листьях, почках, коре, плодах, семенах, корнях и т. д. Поэтому заготавливать следует только определенные части растений.

Сбор отдельных частей растения производят в тот период, когда они накапливают наибольшее количество активных веществ.

Цветки, листья и траву собирают во время цветения, до наступления плодоношения. Почки заготавливают в период их набухания, плоды и семена — в момент их полной спелости, кору — перед началом сокодвижения. Корни и корневища выкапывают ранней весной или осенью, после увядания надземной части растения.

Все части растения, кроме корней и корневищ, необходимо собирать только в сухую погоду.

Перед сушкой растения хорошо перебирают. Во избежание потери лекарственных качеств сушат сырье на сквозняке под навесами, на чердаках, тщательно оберегая его от прямых солнечных лучей. При сушке растения раскладывают тонкими слоями на ряд стеллажей, расположенных друг над другом.

Правильно высушенные листья, трава и цветки легко перетираются между пальцами, корни и корневища не гнутся, а ломаются, ягоды и другие сочные плоды при сжимании в руке не слипаются в комок.



**ЛЕКАРСТВЕННОЕ
РАСТИТЕЛЬНОЕ
СЫРЬЁ**

Ландыш

Convallaria majalis Z.

Травянистое многолетнее растение из семейства лилейных.

Ландыш распространен во всей европейской части Советского Союза и на Дальнем Востоке. Растет в изобилии в смешанных и широколиственных лесах, среди кустарников в поймах рек. Растение ядовитое. Цветет ландыш в мае — июне.

Используются цветки, стебли и листья, но по силе действия цветки превосходят листья и стебли в несколько раз.

Собирают во время цветения.

Ландыш давно введен в русскую научную медицину. Его препараты отличаются быстрым, но кратковременным действием. Спиртовая настойка цветков и травы ландыша замедляет ритм сердца, улучшает наполнение пульса.

Ландыш широко применяется в народной медицине.



Толокнянка

Arctostaphylos uva — ursi (L.) S.p.r.

В народе толокнянку называют медвежье ухо, медвежья ягода, медвежье ушко.

Вечнозеленый стелющийся кустарник высотой до 1 м.

Цветет в мае — июне розоватыми мелкими цветами, которые собраны в поникающие верхушечные кисти.

Распространена толокнянка в средней полосе и на севере европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке и на Кавказе. Растет на песчаной почве в хвойных лесах, между кустарниками, в сухой песчаной тундре.

В народной медицине широко применяют листья толокнянки, которые собирают во время цветения.

Настой листьев пьют при болезнях почек, мочевого пузыря, малярии, туберкулезе легких, грудной боли и нервных заболеваниях. Отвар листьев применяется в научной медицине.



Березовый гриб (чага)

Fomes sterilis Fr.

Чага — гриб-трутовик, паразитирующий на стволах взрослых берез. Плодовые тела гриба образуются на поверхности стволов деревьев и вырастают до крупных размеров. Внешне они имеют вид твердых желвакообразных выростов с черной растрескавшейся поверхностью.

В медицине используются плодовые тела гриба, которые собираются весной и осенью.

В народной медицине отвар и настой чаги издавна применяли при желудочно-кишечных заболеваниях.

В настоящее время разрешено применение чаги в медицинской практике.



Женьшень

Panax ginseng С. А. М.

В переводе с китайского женьшень означает «человек-корень».

Многолетнее травянистое растение из семейства аралиевых с толстым мясистым, слегка ветвистым корнем. Одиночный стебель оканчивается двумя-тремя длинночерешковыми пятипальчатораздельными листьями. Высота растения до 70 см.

Корни по своей форме часто напоминают фигуру человека. Цветки белые, собраны в зонтики, расцветают в июле.

Встречается на Дальнем Востоке, в Приморском крае и на юге Хабаровского края.

Растет на пологих склонах в горных кедровых и смешанных лесах, в зарослях кустарников и папоротников. Предпочитает богатые перегноем рыхлые почвы. Женьшень культивируется на плантациях.

В медицине используются корни с корневищами, которые собирают в августе — сентябре в возрасте 5—8 лет. Препараты корня женьшеня действуют на различные функции организма человека и повышают его сопротивляемость многим заболеваниям. Они возбуждают центральную нервную систему, усиливают обмен веществ в организме и повышают его тонус.

Женьшень можно принимать здоровым пожилым людям как общее тонизирующее и стимулирующее средство.

Его латинское название *Panax* оправдывает себя, оно происходит от греческого слова *панасеа*, что в переводе означает «средство от всех болезней».



Зверобой продырявленный

Hypericum perforatum L.

Многолетнее корневищное растение высотой до 1 м. Листья супротивные пахучие продолговато-овальные с точечными просвечивающими железками. Цветки желтые с большим количеством тычинок, расцветают в июне — июле.

Произрастает в лесной, лесостепной и степной зонах европейской части Советского Союза, на Кавказе, в Западной Сибири и в горах Средней Азии. Растет по лесным полянам, кустарникам, садам и сухим лугам.

В медицине используются стебли, листья и цветки. Собирают их в июне — июле.

В русской народной медицине зверобой применяли издавна. Это растение считают «травой от девяноста девяти болезней», его применяют в народной медицине многие страны.

Зверобой обладает вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, обезболивающим, антисептическим, мочегонным и желчегонным действием.

Препараты, приготовленные из зверобоя, широко применяются в научной медицине.



Заманиха

Echinopanax elatum Nakai.

Невысокий колючий кустарник с длинным толстым корневищем. Шипами покрыты стволы, листья и даже цветоножки.

Листья крупные (до 80 см в поперечнике), округлые, с сердцевидным основанием, на длинных черешках. Цветки мелкие розовые, собраны в продолговатую кисть, густо покрытые волосками ржавого цвета. Зацветают в июне — июле.

Все части растения ядовиты.

Встречается на Дальнем Востоке, в южной части Приморского края. Растет в елово-пихтовых, пихтовых и березовых лесах, иногда на высокогорных каменистых осыпях, предпочитает места с высокой влажностью воздуха.

Используются корневище и корни. Собирают их в сентябре — октябре.

В народной медицине заманиха используется как тонизирующее средство. Настойка заманихи, подобно настойке женьшеня, действует возбуждающе на центральную нервную систему, повышает общий тонус и работоспособность организма.



Левзея

Leuzea carthamoides D. C.

Народные названия — маралий корень, маралова трава, большеголовник.

Это травянистое многолетнее растение с крупным корневищем из семейства сложноцветных. Стебель мелкобороздчатый, высотой до 1,5 м. Листья очередные, слегка опушенные, перисторассеченные, по краям пильчатые. Цветы — крупные корзинки, фиолетовые, сидят поодиночке на верхушках стеблей. Зацветает в июле — августе.

Естественно растет в Сибири, на Алтае и в Кузнецком Алатау, в высокогорных лесах, на субальпийских и альпийских лугах, иногда образует заросли.

Собирают корневища с корнями поздней осенью, а траву в июле — августе.

Спиртовая настойка и отвар из корневищ и корней левзеи используются как тонизирующее средство при утомлении. Они снимают физическую и умственную усталость, усиливают работоспособность.

Левзея стала широко применяться в научной медицине.

Из растения готовят освежающий и тонизирующий напиток «Саяны».



Береза бородавчатая

Betula Verrucosa Ehrh.

Широко распространенное дерево высотой до 20 м.

Цветет в апреле — мае.

Для лекарственных целей используются березовые почки и молодые листья, а также березовый сок.

Почки собирают в период набухания, в марте — апреле.

Листья собирают в апреле — мае ранним утром и сушат в темноте. Березовый сок собирают весной.

Почки, листья и березовый сок издавна применяют в народной медицине. Считают, что березовые почки, листья и березовый сок благоприятно влияют на обмен веществ в организме и способствуют выведению из него различных вредных веществ.

Водный настой, отвар и спиртовую настойку почек применяют при отеках, язве желудка, ревматизме, подагре, различных поражениях суставов и многих других болезнях.

Березовый сок является также приятным освежающим напитком.

Почки и листья березы входят в состав некоторых мочегонных сборов.



Сосна обыкновенная

Pinus silvestris L.

Дерево высотой до 40 м с красновато-бурой корой. Встречается почти на всей территории СССР, растет на песчаных и супесчаных почвах.

Для лечебных целей используют молодые побеги, называемые «почками», получаемый из древесины скипидар и вырабатываемую из хвои хлорофилло-каротиновую пасту.

«Почки» собирают весной, хвою — в июне.

Сосна широко используется в народной медицине многих стран. Отвар сосновых «почек» обладает противомикробным, дезинфицирующим, желчегонным, антицинготным и «кровоочистительным» действием.

Сосновые почки входят в состав грудного чая и применяются для ванн.

Скипидар используют как раздражающее кожу средство при простудных заболеваниях, ревматизме, подагре.

Хвойную хлорофилло-каротиновую пасту используют при ожогах, язвах, различных кожных заболеваниях и для получения эфирного соснового масла. Спиртовой раствор эфирного масла — «лесная вода» используется для обрызгивания помещений с целью оздоровления и освежения воздуха.

Сосновая хвоя выделяет в воздух летучие фитонциды, которые обладают сильным противобактерицидным действием.



Липа мелколистная

Tilia cordata Mill.

Дерево высотой до 30 м. Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, на Кавказе, в Западной Сибири.

Для лечебных целей используются цветки с прицветниками, почки, листья, семена.

Цветки и листья собирают в июне — августе, почки — весной, кору — ранней весной или поздней осенью.

Цветки липы — «липовый цвет» — лечебное средство, широко применяемое в народной медицине различных стран.

Цветки с прицветниками обладают сильным потогонным, мочегонным, противосудорожным, противовоспалительным, обезболивающим действием.

Водный настой «липового цвета» применяют при простудных заболеваниях, головной боли, обмороках, для полоскания горла при ангинах и полости рта при воспалительных процессах.

Измельченные свежие почки и листья применяют как наружное противовоспалительное, болеутоляющее и смягчительное средство, прикладываемое к ожогам и язвам.

Порошком из семян липы пользуются для остановки носовых кровотечений.

Разваренная молодая кора применяется при лечении ожогов, ревматизма, подагры и др.



Ольха

Alnus L.

На европейской территории СССР, к югу от зоны тайги, произрастает ольха черная или клейкая — дерево высотой 10—30 м с темно-бурой корой. Клейкой ольха называется потому, что ее молодые листья клейкие.

В лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, а также в Западной Сибири и реже на Кавказе встречается ольха серая — дерево высотой до 20 м с гладкой серой корой.

Растет ольха по сырым местам, по берегам и долинам рек, ручьев, берегам прудов, травяным болотам и трясинам.

В народной медицине применяются ольховые «шишки», кора, листья.

«Шишки» собирают осенью и зимой, кору — весной, листья — в мае — июне.

Настои «шишек» и коры обладают вяжущим, кровоостанавливающим, потогонным, бактерицидным и болеутоляющим действием. «Шишки» ольхи входят в состав желудочного сбора.



Жестер слабительный

Rhamnus cathartica L.

Высокий кустарник или небольшое дерево высотой до 8 м с почти черной растрескивающейся корой. Ветви супротивные, колючие, в молодом возрасте с красно-коричневой корой. Листья супротивные округло-яйцевидные, мелкопильчатые, заостренные. Плоды — мелкие, шаровидные, горькие, синевато-черные костянки.

Встречается в лесной и лесостепной полосе европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке, в Закавказье.

В лечебных целях используются спелые плоды, которые собирают в августе — сентябре.

Отвар плодов применяется как слабительное средство.

Плоды жестера слабительного входят в состав слабительных сборов (смесей трав).



Бузина красная (бузина обыкновенная)

Sambucus racemosa L.

Сильноветвистый кустарник высотой до 5 м. Кора на стволе серовато-бурая, побеги буро-фиолетовые с белой, а затем светло-бурой сердцевинкой. Листья супротивные, сложные, непарноперистые. Цветки зеленоватые, затем желтовато-белые, собраны в яйцевидную, вверх торчащую метелку. Плоды — ярко-красные мясистые, ягоды неприятного вкуса.

Цветет бузина красная в мае.

Распространена в западных областях европейской части СССР, повсеместно разводится как декоративное растение в садах и парках. Естественно растет в лесах и по кустарникам.

В медицине применяются цветки, листья, кора. Собирают цветки и листья в мае — июне, кору — в апреле.

Цветки оказывают потогонное, слабительное и противовоспалительное действие. Листья и кора обладают сильным слабительным и рвотным свойствами.

Отвар цветков используют для полосканий горла при ангинах, кашле и воспалительных процессах в полости рта.



Бузина черная

Sambucus nigra L.

Кустарник высотой до 10 м. Отличается от бузины красной кремово-белыми пахучими цветками, собранными в щитковидные соцветия, и черно-фиолетовыми съедобными плодами.

Цветет в мае — июне.

Встречается бузина черная в Крыму, на Кавказе, в юго-западной части СССР, на юге Сибири. Растет по кустарникам, в лесах, разводится в парках и садах.

В медицине используются цветки, плоды и кора.

Цветки собирают во время полного цветения в сухую погоду и немедленно сушат. Плоды следует собирать только зрелые в августе — сентябре. Кору снимают весной перед началом сокодвижения.

Цветки бузины черной обладают потогонным, жаропонижающим, мочегонным, отхаркивающим, противовоспалительным и успокаивающим действием. Листья имеют мочегонное, слабительное, потогонное и «кровоочистительное» свойства.

Кора отличается сильным слабительным, рвотным и мочегонным действием.



Валериана лекарственная

Valeriana officinalis L.

Народные названия — маун-трава, кошачья трава, кошачий корень.

Многолетнее травянистое растение высотой до 60—150 см с мочковатым корнем и прямостоячим цилиндрическим стеблем.

Встречается в лесной и лесостепной зонах европейской части СССР, в Сибири, на Дальнем Востоке и в Средней Азии.

Растет в поймах рек (на лугах, в кустарниках, лесах), по берегам рек, болот.

В лечебных целях используются корневища и мочковатые тонкие корни. Время сбора — сентябрь — октябрь.

Валериана как лекарственное растение известна с глубокой древности. Валериана успокаивающе действует на нервную систему и обладает противосудорожным и противоспазматическим действием.

В народной и научной медицине водный настой и спиртовую настойку корневищ и корней применяют как успокаивающее средство при нервном возбуждении, бессоннице, астме, сердцебиении, судорогах, спазмах, истерии, неврозах сердечно-сосудистой системы, при нервных заболеваниях желудка и кишечника и других нервных заболеваниях.

Валериану нельзя употреблять в течение продолжительного времени и в большом количестве.



Лапчатка прямостоячая

Potentilla erecta L.

Народное название — дубровка, узик, калган. Многолетнее травянистое растение высотой 15—50 см с горизонтальным толстым корневищем и прямостоячими ветвистыми стеблями.

Встречается по всей европейской части СССР, на Кавказе, на юге Западной Сибири. Растет по опушкам, сыроватым лесным лугам, кустарникам, на вырубках и болотах.

В лечебных целях применяются корневища. Время сбора — поздняя осень.

Отвар корневищ применяют при дизентерии, язве желудка, различных внутренних кровотечениях, желтухе, болезнях печени, подагре.

Наружно отвар лапчатки применяют для обмываний, примочек и компрессов при ранах, ушибах, язвах, ожогах, сыпях, экземах и других кожных заболеваниях и для полоскания полости рта при воспалительных процессах и ангинах.



Омела белая

Viscum album L.

Народные названия — дубовые ягодки, птичий клей, омела.

Желто-зеленый паразитный кустарник. Поселяется на ветвях различных, преимущественно лиственных деревьев, пуская внутрь ветвей дерева-хозяина особые корни — присоски. Омела имеет вид шаровидно-ветвистого куста в диаметре до 1 м и более.

Ветви омелы деревянистые. Листья супротивные мясистые кожистые продолговато-ланцетные. Цветки желтовато-зеленые мелкие, сидят группами по пять-шесть в развилинах стебля. Плоды — белые сочные ложные ягоды с клейкой мякотью.

Встречается омела в юго-западных областях европейской части СССР, в Крыму и на Кавказе.

Паразитирует на тополе, клене, иве, липе, березе, дубе, яблоне, груше, реже на сосне и пихте.

В медицине используется все растение с листьями и ягодами. Собирают его в сентябре — октябре.

Исследованиями установлено, что водный настой омелы снижает кровяное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет кровеносные сосуды и уменьшает возбудимость центральной нервной системы.

Омела белая — растение ядовитое и пользоваться им надо осторожно.



Грибы — чудесный дар леса. Собирать их можно с ранней весны до поздней осени.

Грибы растут почти по всей территории СССР. Большинство съедобных грибов растет только в лесу и обязательно по соседству с определенными породами.

Сроки появления, скорость роста и обилие урожая грибов в большой степени зависят от погоды. В средней полосе России росту грибов часто мешает недостаток влаги во время плодоношения. В годы, когда в августе после жары пройдут обильные дожди и высокая температура воздуха немного понизится, обычно бывают большие урожаи грибов.

На территории Советского Союза встречается около 200 видов съедобных грибов, однако используется в пищу не более 40 видов.

Все дикорастущие съедобные грибы делятся на 4 категории по пищевой ценности. Самые вкусные и ценные грибы относятся к первой категории; ко второй категории относятся грибы среднего качества; к третьей — еще менее ценные; совсем малоценные и редко собираемые грибы относятся к четвертой категории.

Собранные грибы надо очистить от земли и лесного мусора и сложить в корзинку шляпками вниз, а грибы с длинными ножками лучше складывать боком. Нельзя собирать грибы в мягкую тару (мешки, рюкзаки, сумки), так как они мнутся и крошатся.

Грибы нельзя долго хранить, так как они очень быстро портятся, поэтому их надо сразу сдавать на ближайший грибоварочный пункт.

ГРИБЫ



Белый гриб

Boletus edulis Fr.

Ценный съедобный гриб, первой категории. Пригоден для разных способов переработки: сушки, маринования, засолки, консервирования в натуральном виде. В огромном количестве его используют в пищу в свежем (вареном и жареном) виде.

Белым гриб называют потому, что трубчатый слой у молодых грибов белый и остается белым после сушки в отличие от грибов других видов этого семейства, у которых трубчатый слой после сушки темнеет.

Шляпки белого гриба 8—20 см, иногда до 27 см диаметром, сначала полушаровидные, а затем выпуклые и даже плоские, сухие.

Окраска шляпок может быть самой различной, в зависимости от места произрастания.

Мякоть крепкая белая, на изломе цвета не меняет, вкуса не имеет, но с приятным запахом.

Различают три сорта сушеного гриба, в зависимости от окраски низа шляпки (белый, пробель и желтяк), и два сорта маринованного, в зависимости от размера шляпки (до 4 см и до 7 см).

Растет белый гриб по всей территории Советского Союза в березовых, дубовых, сосновых, еловых и грабовых лесах в мае — октябре.



Дубовик обыкновенный

Boletus luridus Fr

Встречается в июне — октябре, чаще в дубовых лесах. Отсюда он и получил свое название. В некоторых местах его из-за посинения мякоти на изломе называют синяк. Произрастает преимущественно на юге лесной зоны европейской части СССР. Шляпка диаметром до 20 см, оливково-бурая, желтовато-буроватая, буровато-сероватая.

Гриб съедобный, 2-й категории. Употребляется в пищу в свежем виде (вареном, жареном). В некоторых местах его солят, маринуют, сушат.

Чаще всего этот вид путают с сатанинским грибом, который отличается от дубовика светлой, сероватой или зеленоватой окраской шляпки и неприятным запахом мякоти. Этот гриб считается особенно ядовитым, за что получил свое название.



Подберезовик

Krombholzia scabra {Er.} Karst

Растет в мае — октябре только в березовых или смешанных с березой лесах на самых разных по составу и увлажнению почвах одиночно и группами.

Встречается по всей территории Советского Союза от Арктики до Кавказа и Средней Азии, в Магаданской обл. и на Сахалине.

Шляпка гриба диаметром до 15 см, сухая серая или серо-буроватая, иногда черная, белая или пятнистая.

Мякоть белая, при изломе не меняется, иногда розовеет, без особого запаха и вкуса.

В наших лесах встречается до 12 форм подберезовиков. По товарной и пищевой ценности все формы подберезовика, кроме болотного, относятся ко 2-й категории. Подберезовик болотный относится к 3-й категории — у него слабая мякоть и при отваривании она становится дряблой.

Болотный подберезовик легко отличается от других форм по бледно-зеленоватой шляпке, длинной тонкой ножке и рыхлой мякоти.

Все виды подберезовиков используются в пищу в свежем, сушеном и маринованном виде. Для маринования не используется только подберезовик болотный.

В некоторых местах подберезовик называют обабком и серым грибом.



Подосиновик

Krombholzia aurantiaca (Roques) Gilb.

Встречается одиночно и группами по всей лесной зоне и даже в тундре среди кустарничковых берез. Растет в июне — октябре во всех лесах, на опушках и лесных полянах на разных почвах.

Подосиновик — гриб с крупной мясистой шляпкой, диаметром до 20—30 см. Верх шляпки бархатистый, кирпично-красного, оранжевого, желтого и почти белого цвета, который изменяется в зависимости от мест произрастания.

Гриб съедобный, 2-й категории. В большом количестве используется в пищу в свежем (вареным и жареным), сушеном и маринованном виде.

В некоторых местах подосиновик называют красным грибом, красником, красноголовиком, обабком.



Моховик желто-бурый

Trichocomus variegatus (Er.) Quel.

Растет с июня по октябрь в сырых сосновых борах на песчаной мшистой почве в северных, северо-западных и центральных областях страны.

Шляпка гриба 5—10 см в диаметре, охристо-желтого или желто-буроватого, затем бурого цвета, бархатистая, в сырую погоду слизистая.

Мякоть без особого запаха и вкуса, плотная желтоватая, при разламывании синееет.

Гриб съедобный, 3-й категории. Используется для варки, сушки и маринования.

Для маринования моховики очищают, так как в неочищенном виде они имеют неприглядный вид.

Довольно часто в лиственных и хвойных лесах встречается моховик зеленый с тонкойлочной выпуклой иногда в мелких трещинах шляпкой оливково-бурого или желтовато-оливкового цвета.

По внешнему виду моховик зеленый напоминает моховик желто-бурый, но его легко отличить по желтому трубчатому слою с крупными угловатыми пораами.

Гриб съедобный, 3-й категории. Используется в пищу в жареном и вареном виде, пригоден для соления и сушки.



Козляк

Trichotomus bovinus (Er.) Quel.

Растет одиночно и группами во влажных сосновых лесах и на сфагновых болотах с сосной. Чаще всего встречается в северной части лесной зоны европейской части РСФСР, Урала и Сибири.

Шляпка в молодом возрасте выпуклая, затем плоская с волнистым краем и слегка слизистой поверхностью. Имеет окраску охристо-розовую, красно-бурую, иногда серо-розоватую.

Гриб съедобный, 3-й категории. Употребляется в пищу в вареном, жареном и маринованном виде.

Массовый рост с конца июня по октябрь.



Масленок поздний

Uxocomus luteus (Er.) Quel.

Распространен в европейской части РСФСР. Растет преимущественно в сосновом молодняке на опушках, вблизи дорог, обычно группами и очень обильно с мая по октябрь.

Шляпка от серо-желтого до темно-бурого цвета. У молодых грибов трубчатый слой затянут пленкой, которая впоследствии разрывается и остается на ножке в виде кольца. Кожица легко отделяется от мякоти. Масленок называют еще маслюком.



Масленок зернистый

Ichocomus granulatus (Fr.) Quel.

Отличается от масленка позднего отсутствием пленчатого кольца на ножке. Грибники эти два вида не различают.

Распространен очень широко, особенно на Урале и в Сибири, а в южных районах РСФСР встречается даже чаще масленка позднего. Растет в сосновых лесах, но предпочитает почвы со значительным количеством извести.



Масленок лиственничный

Иxocomus grevillei (Klotsch.) Vassilk.

Встречается в лиственничных лесах одиночно и группами, чаще всего на Урале и в Сибири.

Цвет шляпки золотисто-желтый, желтый или красноватый. Трубчатый слой затянут пленкой, разрывающейся с возрастом. Мякоть лимонно-желтая, на изломе буреет, без особого вкуса с плодовым запахом.

Все три вида масленка съедобны, 2-й категории. В большом количестве используются в пищу в вареном, жареном, маринованном, реже сушеном виде.



Груздь настоящий

Lactarius resimus Fr

Встречается не часто, но обильно, больше всего в северных и северо-западных областях РСФСР, на севере центральных областей, в Верхнем и Среднем Поволжье, на Урале и в Западной Сибири. Растет в березовых и смешанных с березой лесах. Шляпка диаметром до 20 см, слегка слизистая, от молочно-белой до слегка желтоватой, нередко со слабозаметными концентрическими прозрачно-стекловидными полосами, иногда с буроватыми пятнами. Мякоть крепкая ломкая, белого цвета с едким белым млечным соком, желтеющим на воздухе, с особым приятным запахом.

Гриб съедобный, 1-й категории. Идет только в засол. Соленые грузди имеют голубоватый оттенок.



Груздь желтый

Lactarius scrobiculatus Fr.

Отличается от груздя настоящего интенсивной желтой окраской шляпки, более темными полосками на ней, а также условиями произрастания.

Растет группами, не обильно, с июля по сентябрь. Распространен в северной части лесной зоны, преимущественно в еловых и пихтовых лесах. Гриб 1-й категории. Используется в соленом виде.



Груздь синеющий

Lactarius repraesentaneus Britz.

Больше похож на груздь желтый. Синеющим назван за то, что его млечный сок на воздухе становится фиолетовым. Растет в еловых лесах на почвах, бедных известью. Встречается редко, но обильно в европейской части СССР и Сибири.

Массовый рост в августе — октябре. Гриб 2-й категории. Идет в засол.

В некоторых местах его называют собачьим груздем.



Груздь осиновый

Lactarius controversus Fr.

Растет в осиновых и тополевых лесах обычно группами в июле — сентябре. Распространен в пойме Нижней Волги.

Шляпка беловатая, иногда с бледно-розовыми пятнами и слегка заметными кольцами по краю, диаметром до 20 см. Край шляпки завернут вниз и слегка опущен, с возрастом становится голым.

Гриб 2-й категории. Используется в пищу только в соленом виде.



Груздь черный

Lactarius necator Fr. Karst.

Растет преимущественно в березовых лесах в северной части лесной зоны РСФСР группами в августе — октябре.

Шляпка в молодом возрасте плоская, углубленная по середине, с опущенными, загнутыми вниз краями. С возрастом шляпка приобретает воронкообразную форму. Окраска зеленовато-бурая или зеленовато-черная, к краям несколько светлее.

Гриб 3-й категории. Употребляется в пищу в соленом виде.

В некоторых местах черный груздь называют чернушкой.



Подгруздок белый

Russula delica Fr.

Растет группами в хвойных и лиственных лесах в июле — октябре. Как и настоящие грузди, приподнимает лесную подстилку. Распространен в северной половине лесной зоны, встречается в Поволжье, на Урале и центральных областях РСФСР.

Шляпки диаметром до 20 см.

Мякоть крепкая белая, без млечного сока (это отличает его от груздей), едкая только в пластинках. Гриб 2-й категории. Используется только в соленом виде. В некоторых местах он называется сухарь, или сухой груздь.



Подгруздок черный

Russula adusta Fr.

Отличается от подгруздка белого более темной поверхностью шляпки.

Гриб малоценный, идет только в засолку и то редко из-за червивости. В некоторых местах его называют черной сыроежкой, или чернушкой.



Рыжик

Lactarius deliciosus Fr.

Растет в сосновых и еловых лесах, местами обильно. В зависимости от мест произрастания различают две формы рыжика: в сосновых лесах растет более светлая, рыжая, с крепкой мякотью — сосновая форма, в ельниках — более темная, синевато-зеленоватая, с рыхлой ломкой мякотью — еловая форма.

Распространен рыжик в основном в северном, северо-западном и Волго-Вятском районах Российской Федерации, встречается также на Урале и в Сибири.

Шляпка диаметром до 15 см. Поверхность шляпки гладкая, голая, с более темными по цвету концентрическими полосами (зонами).

Гриб 1-й категории. Наряду с груздем считается лучшим грибом для засола. В пищу используется также и в свежем виде. Во всех славянских странах называется рыжи-ком.



Волнушка розовая

Lactarius torminosus Fr.

Распространена почти повсеместно, особенно много волнушек в северной части лесной зоны РСФСР. Растет группами или одиночно в березовых или смешанных с березой лесах, местами обильно. Массовый рост с августа по октябрь.

Шляпка розового или желтовато-розового цвета, с красноватыми концентрическими кругами наверху.

Гриб 2-й категории. Используется в пищу только в соленом виде.



Белянка

Lactarius pubescens Fr.

Встречается в березовых лесах, но значительно раньше волнушки. Очень похожа на розовую волнушку и отличается от нее только белым или слегка кремовым цветом и меньшим диаметром шляпки.

Гриб 2-й категории. Идет только в засол. В некоторых местах белянку называют белой волнушкой.



Валуй

Russula foetens Fr.

Растет в лиственных и хвойных лесах, но чаще в березовых и дубовых с июля по октябрь включительно. Распространен во всей лесной зоне РСФСР, включая горные леса Кавказа.

Шляпка в сырую погоду — слизистая, в сухую — блестящая, охристо-желтого или желто-бурого цвета. Ножка цилиндрическая, часто вздутая, светлее шляпки.

Гриб 3-й категории. Идет только в засол. Засаливается с предварительной вымочкой или горячим способом.



Лисичка

Cantharellus cibarius Fr.

Растет в хвойных и смешанных лесах группами с июня по ноябрь. Распространена по всей лесной зоне европейской части РСФСР, но больше всего в западных областях.

Гриб весь ярко-желтого цвета. Шляпка диаметром до 10 см. Мякоть с приятным запахом, почти не червивеет.

Гриб 3-й категории. Используется в пищу в вареном, жареном и маринованном виде.



Зеленушка

Tricholoma equestre (Fr.) Quel.

Растет в сентябре — октябре в северной половине лесной зоны РСФСР, обычно на песчаных почвах в сосновых лесах, часто большими группами.

Шляпки грязно-зеленоватого цвета с волнистым краем, в молодом возрасте очень клейкие, поэтому к ним прилипает песок и всякий лесной мусор.

Гриб 4-й категории. Используется в вареном, жареном и маринованном виде. Из-за того, что гриб трудно очистить от песка, зеленушку собирают редко.



Свинушка тонкая

Paxillus involutus Fr.

Растет на различных почвах в хвойных и лиственных лесах, но преимущественно по опушкам березовых лесов. Растет группами в июне — октябре, иногда очень обильно. Распространена повсеместно.

Шляпка диаметром до 20 см.

Гриб съедобный, 4-й категории. Используется в вареном, жареном и соленом виде. Перед засолом отваривается.

На гнилых пнях и корнях растет свинушка толстая, которая отличается черно-бурой войлочной ножкой.



Опенок осенний

Armillaria mellea [Fr.] Quel.

Растет осенью около пней и на пнях. Распространен очень широко в лесах и на одиночных деревьях.

Опенок паразитирует на корнях и стволах лиственных и хвойных деревьев. Растет часто очень большими группами в августе — октябре. Считают, что после появления опенка других грибов не найти.

Шляпка молодого опенка сухая серо-желтоватая, к середине темнее.

Диаметр шляпки до 10 см. Мякоть шляпки тонкомясистая, а ножки грубоволокнистые (поэтому ножки для переработки не годятся).

Гриб 3-й категории. Используется в пищу в вареном, жареном, соленом, маринованном и сушеном виде.

Опенок осенний отличается от ядовитого ложного опенка по окраске и вкусу. Опенок ложный имеет горький вкус, зеленовато-желтую или серо-желтую с красноватой серединкой шляпку и зеленоватые пластинки, которые впоследствии становятся черными.



Сморчок конический

Morchella conica Pers.

Встречается во всей лесной зоне РСФСР, в горах, садах и парках Средней Азии, иногда даже в тундре. Растет на опушках смешанных и сосновых лесов, на песчаной почве, среди кустарников, как правило, одиночно в апреле — мае, иногда в июне.

Шляпка конической формы, коричневатых оттенков диаметром 2—5 см, краями сросшаяся с ножкой. Ножка высотой 3—6 см. Имеет желто-бурую или черно-бурую ячеистую поверхность.

Ножка — цилиндрическая, белого или беловатого цвета. Шляпка и ножка внутри полые. Мякоть белая тонкая волновидная. Гриб 3-й категории.

Используется только в вареном и жареном виде, за границей его сушат и консервируют.



Сморчковая шапочка

Verpa bohemica (Krombh.) Schroet.

Растет весной в лиственных, главным образом в липовых и осиновых лесах, группами на супесчаных или суглинистых почвах. Встречается редко. Шляпка наперстковидная, колокольчатая, с краем, не приросшим к ножке, снаружи морщинистая, бурая или желтая.

Ножка в три раза выше, чем у сморчка конического.

Гриб 3 категории. Употребляется в пищу в вареном и жареном виде. Рекомендуются предварительно отваривать и отвар сливать.



Строчок обыкновенный

Gyromitra esculenta (Pers.) Fr.

Растет чаще группами в сосновых лесах, на вырубках, пожарищах, вблизи дорог на песчаных почвах, одновременно со сморчком коническим, преимущественно в северной части лесной зоны.

Шляпки частично сросшиеся с ножками, коричневатой окраски, бесформенные, бугристые, в глубоких извилинах.

Гриб съедобный. Используется в пищу в вареном и жареном виде. Предварительно строчок нарезают и отваривают 5—7 мин, затем отвар сливают.



ДИКОРАСТУЩИЕ ПЛОДЫ, ЯГОДЫ И ГРИБЫ

Составитель В. Н. Колдаев
Редактор издательства С. В. Лернер
Технический редактор В. В. Куликова
Корректор В. И. Смирнова
Переплет художника В. Д. Петухова
Т-01479. Сдано в производство 29/IV 1968 г.
Подписано к печати 24/II 1969 г. Бумага $70 \times 108^{1/32}$
офсетная. Физ. печ. л. 5,5. Усл. печ. л. 7,70.
Уч.-изд. л. 7,10. Тираж 60 000 (1— 7 000) экз.
Изд. № 96/68. Цена 1 р. 11 к. Зак. 2650.
Издательство «Лесная промышленность»,
Москва, Центр, ул. Кирова, 40 а.

Офсетная фабрика упр. по печати.
Волгоград, ул. КИМ, 6.

